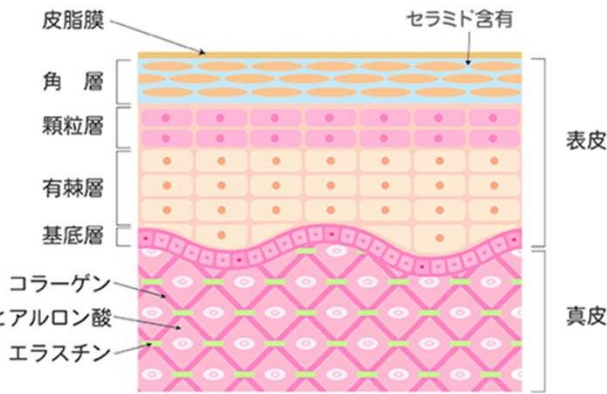




「味噌は三礎(みそ)」は、「味礎」味の基となり、「身礎」健康維持の基であり、「美礎」美しさの基であるという諺があるほど、古くから多くの可能性を秘めた食品です。「美しさの基」と云われる実験では、みそ汁を飲むと、皮膚の角層におけるセラミドを増加させるということが明らかになりました。これにより、肌の保湿状態がよくなり、キメが整うと考えられています。

20~40代の女性を対象に糀の割合が高い味噌を摂取することによって、肌にとどのような効果があるのか検証した結果、糀の割合の高いみそ汁を1日2杯飲んだ女性の方が、飲んでいなかった女性に比べ、しみの減少、頬のメラニン量の減少が認められ、しみやくすみが改善することが明らかになりました。また、「化粧ノリがよくなる」「毛穴の目立ちが改善する」など、肌の水分保持量がアップしたという実感を得られました。

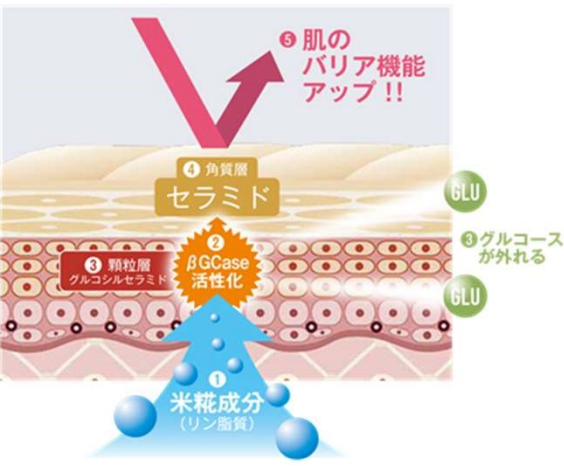


皮膚の角層に存在している、セラミドの元となる「グルコシルセラミド」は、米や米糀に含まれており、皮膚のバリア機能の改善に効果があるとされています。また、N-アセチルグルコサミンは、米糀に含まれており、コラーゲンやヒアルロン酸の合成促進、角層水分量増加に効果があるとされています。

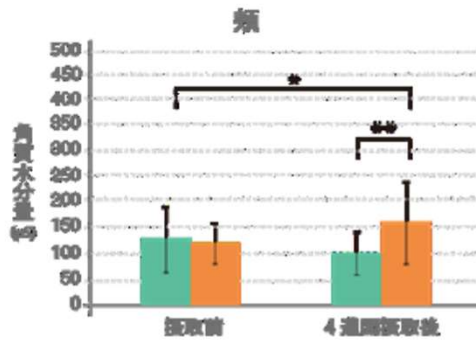
味噌の魅力 大豆たんぱく質

大豆を味噌にする過程で、大豆たんぱく質は酵素によって分解されて約60%が水分に溶け、約30%がアミノ酸になります。大豆イソフラボン 大豆イソフラボンには、女性ホルモンに似た働きもあります。

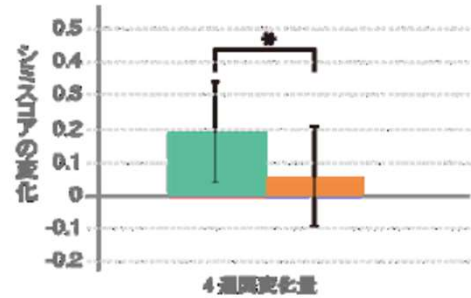
大豆レシチン サポニン リノール酸 メラノイジン ミネラル 水溶性食物繊維



頬の角層水分量



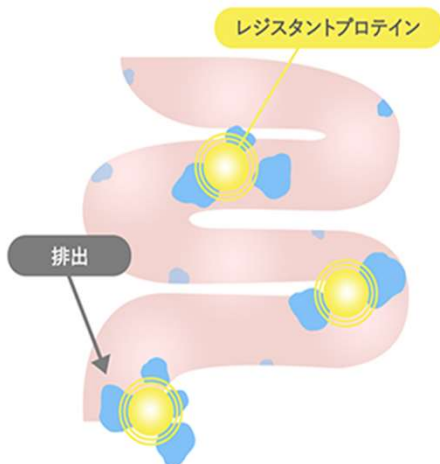
頬のシミの変化



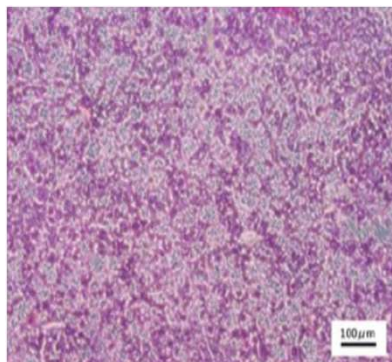
味噌に含まれる、消化されないタンパク質・レジスタントプロテイン

消化されないタンパク質は、小腸で消化・吸収されにくく、消化管を介して健康の維持に役立つ作用のある難消化性成分です。食物繊維と同様に、食べた物がそのまま腸を通り、体外へと排出されるため整腸効果が期待されます。

これまで、米や大豆、そば、酒粕などに、難消化性成分の一種である消化されないタンパク質レジスタントプロテインが確認されたことから、味噌にも存在するのではと考えられていました。レジスタントプロテインには、コレステロール低下作用や抗腫瘍作用が期待されています。



糖尿病モデルマウスの肝臓片



肝臓の脂肪滴が小型化

糀抽出物

